

4 - Wie zijn de korfballers?

Inleiding

Bij het samenstellen van een training maakt het veel uit welke ploeg de trainer heeft. Zijn het senioren, zijn het pubers of kinderen van zeven jaar oud. Maar ook talent, motivatie, samenstelling van de groep spelen een rol. Allemaal factoren die invloed hebben op de inhoud van de training en de opzet van de training.

In dit hoofdstuk wordt naar twee aspecten gekeken die de trainer ondersteunen bij het werken in de praktijk:

1. Ontwikkelingspsychologische kenmerken.
2. Waarom doen jeugdige sporters mee of haken ze af?

4.1 Ontwikkelingspsychologische kenmerken

Spelplezier en een kindvriendelijke benadering staan voorop bij het geven van training. Het is belangrijk dat kinderen én volwassenen met plezier korfbal leren spelen en dat er gewerkt wordt met een methodisch opbouw. Bij beginnende korfballers om de essentie van het spel te leren herkennen, daarna om de korfballers te helpen bij hun korfbalontwikkeling.

Om kinderen goed te leren korfballen, is het voor de trainer noodzakelijk om de ontwikkelingskenmerken van 6- tot 10-jarigen in een korfbalcontext te zien. Beginnende korfballers een opdracht laten uitvoeren die ze fysiek of mentaal nog niet aankunnen, draagt niet bij aan de succesbeleving en is daardoor weinig motiverend. Anderzijds mag de trainer zijn verwachtingen ook weer niet te laag stellen. Het komt er dus op aan om de trainingen en spelvormen goed aan te laten sluiten bij de ontwikkeling van de spelers. Met andere woorden: uitdagend, maar wel haalbaar!

Vier belangrijke uitgangspunten:

- kinderen zijn nog in ontwikkeling en dus geen volwassenen in zakformaat;
- de groei naar volwassenheid dient gestimuleerd en begeleid te worden;
- er moet voldoende uitdaging in oefenstof en spelvormen zijn;
- de spelers moeten veel kunnen herhalen en oefenen.

Kindertijd: 4 tot 6 jaar

Motoriek en lichamelijke ontwikkeling

De motoriek is nog beperkt en kan sterk verschillen in deze leeftijdsfase. Controle over het eigen lichaam gaat wel steeds beter. Evenwicht speelt hierbij een belangrijke rol. De bewegingen worden fijner en gecontroleerder. Het kind leert fietsen zonder zijwieltjes en op andere manieren zijn evenwicht te behouden: op één been staan, op één been hinkelen en klimmen en klauteren. Het rennen ziet er soepeler uit en het kind kan steeds sneller rennen. Het gooien van een bal verloopt met een verhoogde mate van lichaamsrotatie. Het kind leert door deze motorische ontwikkeling gooien en vangen.



Sociaal-emotioneel

Het kind gaat actiever en zelfstandiger op zoek naar contact met andere kinderen. Door te spelen met andere kinderen leert het kind om te gaan met regels en conflicten. Hij speelt rollenspellen, bijvoorbeeld 'vadertje en moedertje'. Het kind leert in zijn spel om met angsten en conflicten om te gaan en ze te overwinnen. Het kind kan helemaal opgaan in fantasiespel en het is in deze leeftijd soms lastig het verschil te zien tussen fantasie en werkelijkheid. Het kind kan zijn emoties beter sturen, is in staat om iets anders te bedenken als hij zijn zin niet krijgt en begint te onderhandelen met volwassenen. Ook kan het kind zijn gedrag steeds beter aanpassen aan de situatie.

Verstandelijke ontwikkeling

De aandacht/focus en het geheugen in deze leeftijd zijn nog beperkt en van korte duur, maar verbeteren wel snel. Dat geldt ook voor de geremdheid in gedrag: kinderen leren steeds beter om niet gelijk te reageren op allerlei prikkels.

Behoeften:

- leren door te spelen;
- hulp bij het samenwerken en bij het oplossen van ruzie;
- korte instructies;
- enkelvoudige taken (een ding tegelijk);
- volwassenen die het goede voorbeeld geven;
- vaste afspraken en routines;
- een vaste strategie/manier.

Basisschooltijd: 6 tot 12 jaar

Motoriek en lichamelijke ontwikkeling

Het kind kan steeds vloeiender springen (ook hoger) en rennen (ook zijwaarts). Het gooien verloopt accurater en het kind kan ook verder en sneller gooien. Vanaf gemiddeld 11,5 jaar maken meisjes een groeispurt door, bij jongens begint dit een jaar later.

Sociaal-emotioneel

Door met andere kinderen te spelen, doet het kind sociale vaardigheden op. Het kind wordt zelfstandiger en krijgt meer zelfvertrouwen. Vanaf ongeveer 9 jaar is het kind beter in staat om zich te verplaatsen in de gevoelens, wensen en situaties van anderen. Hij/zij leert om te luisteren naar anderen, om samen te werken en om zichzelf te beheersen. Het kind kan meer verantwoordelijkheid dragen.

Verstandelijke ontwikkeling

Het kind leert logisch te redeneren. In deze leeftijdsfase kan het kind ook beter verbanden leggen en dingen in gedachten voorstellen. Aandacht/focus, geremdheid in gedrag en geheugen worden beter waardoor het kind ook steeds beter verschillende strategieën kan aanleren en toepassen. De algehele kennis van het kind breidt zich snel uit.

Behoeften:



- instructies mogen langer, maar wel met visuele ondersteuning (voorbeelden, laten zien, enz.);
- meerdere strategieën aanbieden;
- aandacht voor leren omgaan met verliezen en voor samenspel;
- rekening houden met verschillen in fysieke ontwikkeling jongens/meisjes;
- taken en verantwoordelijkheden uitbreiden.

Pubertijd: 12-18 jaar

Motoriek en lichamelijke ontwikkeling

De armen en benen van het kind worden langer. Daardoor kan hij wat onhandig en slungelig overkomen, omdat de coördinatie van zijn lange spieren nog niet in evenwicht is. De gemiddelde leeftijd waarop de eerste menstruatie optreedt bij meisjes ligt tussen de 13 en 14 jaar.

Sociaal-emotioneel

Het zelfbeeld van het kind verandert. Hij/zij leert zichzelf steeds beter kennen en kan beter omschrijven wat zijn/haar unieke kenmerken zijn. Het kind kan zich gaan identificeren aan anderen (bijvoorbeeld een idool). Er worden vriendschappen gesloten, waarbij sociale vaardigheden een belangrijke rol spelen. Het kind maakt zich los van zijn ouders. Hij wil experimenteren en meer vrijheid. Het kind groeit naar zelfstandigheid.

Verstandelijk ontwikkeling

Het kind beseft eerst nog niet wat de gevolgen zijn van zijn gedrag. Door de tijd heen krijgt het kind wel steeds meer grip op het eigen gedrag en is in staat om keuzes te maken die beredeneerd zijn. Het kind denkt dieper na over gedrag, zoals bijvoorbeeld over trouw, vriendschap of rechtvaardigheid.

Extra: het puberbrein

De ontwikkeling van het puberbrein gaat op zijn minst door tot het 23e levensjaar. Met name in de prefrontale cortex vinden grotere veranderingen plaats, dat is het voorste deel van de hersenen. Dit deel is o.a. verantwoordelijk voor het reguleren van emoties, voor het kunnen plannen en het kunnen overzien van consequenties van daden.

In deze fase:

- heeft een kind vaker stemmingswisselingen;
- is een kind sterk gericht op directe behoeftebevrediging (iets NU willen);
- is een kind vaker geneigd om risico's te nemen;
- kan een kind niet goed inschatten wat de consequenties van die risico's zijn;
- is een kind extreem gevoelig voor positieve feedback;
- wil een kind meer vrijheid en zelfstandigheid;
- is plannen en organiseren erg moeilijk voor een kind;
- kan een kind door een veranderende hormoonhuishouding niet goed in slaap komen (maar heeft wel minstens 8 uur slaap nodig...);
- kan een kind erg onzeker zijn.



Behoefte:

- positieve, opbouwende feedback geven;
- complimenten geven en positief gedrag benoemen/belonen;
- HUMOR;
- hulp bij organiseren (bijvoorbeeld tas pakken);
- duidelijk uitspreken van verwachtingen en grenzen;
- begrip hebben voor vermoeidheid bij het kind;
- verantwoordelijkheden geven (en monitoren hoe dit gaat);
- op een meer volwassen niveau communiceren met het kind.

Volwassenen: 18 jaar en ouder

Een heel diverse groep sporters. Sommigen vinden korfballen leuk om samen met anderen te sporten, anderen richten zich helemaal op de prestatie. Voor de trainer is het belangrijk om de motivatie van de groep en de individuen in de groep te kennen. De spelers binnen de groep kenmerken zich door grote verschillen in vaardigheden en talent.

Tot slot iets over de sportbeleving

Bij het lezen van de diverse artikelen met betrekking tot de kenmerken van spelers, is het goed om een grove indeling in het hoofd te hebben. Hieronder een indeling over de wijze waarop jeugdigen het sporten beleven (uit Coaches on Tour - workshop Tino Stoop).

a. 4 - 8 jaar spelend sporten

Kinderen in de leeftijd van 4-8 jaar moeten vooral spelend leren. Door allerlei spelvormen te laten uitvoeren, doen ze ervaringen op die van belang zijn bij het ontdekken van het spel en voor de beleving. Al spelende leren ze de kernbedoelingen van korfbal.

b. 8 - 12 jaar lerend sporten

Kinderen kunnen gericht trainen op onderdelen van het spel.

c. 12 - 16 jaar specialiserend sporten

Vanaf 12 jaar kunnen spelers gericht op bepaalde taken getraind worden. Korfbal is echter een allround sport, dus specialiseren op een bepaalde functie is nog niet aan de orde. Het is sowieso de vraag in hoeverre specialisatie aan bod moet komen bij jeugdigen.

4.2 Waarom doen jeugdige korfballers mee of haken ze af?

In onderstaand artikel over beleving van jeugdige sporters wordt aangegeven welke redenen er zoal zijn bij jeugdigen om te blijven of af te haken. Wat kan dat betekenen voor de werkwijze van de trainer. Het onderstaande is een bewerking van een artikel van Paul de Knop; Jeugdsport vanuit een ontwikkelingspsychologisch en pedagogisch perspectief – nov. 1997.

Hoewel het artikel zich richt op jeugdigen, zal ook de trainer van een seniorenploeg voldoende parallellen kunnen zien.

Doelstelling



Het doel van het artikel is dat de trainers:

- erkennen dat kinderen op een eigen manier moeten kunnen korfballen, een manier die hoort bij hun behoeften, motieven en fysieke mogelijkheden;
- rekening houden bij het analyseren van korfbalwedstrijden (door jeugdigen) en dat de jeugdigen korfballen met eigen bedoelingen;
- in staat zijn het korfbalspel, in wedstrijdvormen en in trainingsvormen geschikt te maken voor kinderen.

Wetenschappelijke informatie, bijvoorbeeld uit de sociale psychologie en ontwikkelingspsychologie, geven geen recepten die direct gebruikt kunnen worden door de korfbalcoach. De coach dient deze informatie voor zijn eigen praktijk te bewerken en zo geschikt te maken. De informatie helpt de coach inzicht te krijgen in de ontwikkeling van kinderen en hoe kinderen tijdens hun ontwikkeling sport kunnen beleven.

De informatie is vanuit het perspectief van de ontwikkeling van een kind geschreven en geordend. Het is aan de lezer om te beoordelen of de informatie zinvol gebruikt kan worden in zijn korfbalpraktijk.

Er zijn ongeveer 45.000 jeugdleden bij het KNKV (april 2014).

Wat zijn hun motieven om aan korfbal te doen? Is er niet teveel spanning in het wedstrijdkorfbal? Waarom is er zo'n groot verloop bij de jeugdleden in het korfbal? Is er misschien iets mis met de wijze waarop wij deze kinderen coachen? Biedt het KNKV de korfbaljeugd voldoende korfbalsportvormen aan?

Het is merkwaardig dat de meeste mensen denken dat sportpsychologie eigenlijk alleen wordt gebruikt bij topatleten. In feite zijn de jeugdige sporters in aantal ver in de meerderheid als het gaat om de deelname aan sport en sinds de jaren '70 is jeugdsport één van de belangrijkste onderwerpen die bestudeerd worden door sportpsychologen.

De resultaten van de studies hebben grote invloed op de wijze van sporten door kinderen. Deze kwesties komen aan de orde in dit artikel.

Waarom een speciale psychologie die zich richt op jeugdsport?

Bijna ieder kind doet aan sport. In school, in verenigingsverband of als individu, dat 'ongeorganiseerd' sport. Vandaar dat de sportpsychologie een zeer belangrijke bijdrage levert voor de jeugdsport.

Zij besteden 6 tot 18 uur per week aan hun favoriete sport. Sport is, in het leven van een kind, een van de weinige gebieden waaraan het deelneemt, dat tegelijkertijd van grote betekenis is voor het kind zelf, leeftijdgenoten, gezin en gemeenschap. Rondom de leeftijd van 12 jaar is het kind het meest betrokken bij sport.

We weten uit de literatuur van de ontwikkelingspsychologie dat die leeftijd en de tijd die hierop volgt zeer belangrijke perioden zijn met enorme gevolgen voor zelfkennis en sociale ontwikkeling.



Het spreekt dus voor zich zelf dat sportervaring op jeugdige leeftijd levenslange effecten kan hebben op de persoonlijke ontwikkeling van kinderen.

Maar, in tegenstelling tot de algemene opvatting, is sportdeelname niet vanzelfsprekend gunstig voor het kind. Karakterontwikkeling, leiderschap, sportiviteit en ambities zijn geen magische producten die vanzelf voortkomen uit het meedoen aan sport. Die kwaliteiten kunnen slechts ontwikkeld worden onder deskundige leiding die zorgt voor positieve leerervaringen. Eén van de eerste belangrijke stappen om een gekwalificeerde coach voor jeugdige sporters te worden is kennis nemen van de ontwikkelingspsychologie.

Waarom doen kinderen aan sport?

In een onderzoek naar de mogelijke motieven om aan sport te doen werd een groot aantal kinderen gevraagd om een rangschikking te geven van de redenen waarom zij aan sport doen. Hieruit kwam de volgende rangschikking:

Jongens

1. Plezier beleven
2. Iets doen waarin ik goed ben
3. Mijn vaardigheden verbeteren
4. Voor de spanning van de competitie
5. In conditie blijven
6. De uitdaging van de competitie
7. Om te kunnen oefenen
8. Nieuwe vaardigheden leren
9. In een team spelen
10. Een hoger niveau bereiken

Meisjes

1. Plezier beleven
2. In conditie blijven
3. Om te kunnen oefenen
4. Mijn vaardigheden verbeteren
5. Iets doen waarin ik goed ben
6. Nieuwe vaardigheden leren
7. Het plezier van de competitie
8. In een team spelen
9. Nieuwe vrienden maken
10. De uitdaging van de competitie

Waarom houden kinderen er mee op?

De deelname aan sport door kinderen is op haar hoogtepunt bij kinderen van 10 tot 13 jaar. Daarna neemt de deelname in de georganiseerde sport af tot de leeftijd van 18 jaar. Uit studies blijkt dat de belangrijkste redenen voor afhaken zijn: “andere dingen te doen” en “verandering van interesses”. Andere redenen zijn:

- niet zo leuk als ik verwachtte;
- niet genoeg plezier;
- kies voor een andere sport;
- hield niet van de spanning;
- verveling;
- mocht de coach niet;
- trainen was te zwaar;
- niet genoeg spanning.

De bovengenoemde ‘andere redenen’ zijn veelal niet de hoofdoorzaak van het verlaten van de sport door jonge spelers (maar ondersteunden het vaak wel). Zij hielden ermee op omdat zij interesse kregen in andere activiteiten.

Herkennen bekwaamheid



Het belang van het herkennen van bekwaamheid (iets kunnen)

Natuurlijk zijn de redenen die kinderen opgeven waarom zij de sport verlaten nogal oppervlakkig van aard. Sportpsychologen zijn op zoek naar de onderliggende redenen:

Maureen Weiss kwam tot de conclusie dat jeugdige sporters verschillen van hen die niet aan sport doen en van hen die afhaken, in de wijze waarop zij hun eigen vaardigheden inschatten. Dat wil zeggen dat kinderen die denken dat ze niet zo bekwaam zijn om sporten te leren, er niet aan zullen beginnen of dat ze zullen stoppen. Daarentegen zullen kinderen die een positieve waarneming hebben van de eigen mogelijkheden juist doorzetten.

De les die coaches hieruit kunnen trekken, is dat het belangrijk is om te ontdekken welke inschatting kinderen hebben over de eigen mogelijkheden. Een manier om dit te weten te komen is kinderen te leren de eigen vaardigheden te evalueren door middel van criteria die vooral de eigen ontwikkeling waarderen en minder gericht zijn op competitieresultaten zoals winnen en verliezen. Kinderen moeten hun eigen bekwaamheid en de vooruitgang daarvan leren herkennen.

Wat zorgt voor motivatie bij kinderen:

Deelname	Afhaken
- nieuwe vaardigheden	- falen bij het leren vaardigheden
- plezier	- gebrek aan plezier
- er bij horen	- niet er bij horen
- spanning	- gebrek aan spanning
- training	- geen echte training
- wedijver en winnen	- geen uitdaging

Psychologische motieven die deelname of afhaken kunnen beïnvloeden zijn:

- herkende bekwaamheid;
- op een doel oriënteren;
- stress weerstand/tolerantie.

Gevolgen voor de praktijk

Het onderzoek naar het waarom kinderen aan sport doen of de sport verlaten leidt tot de volgende conclusies:

- De meeste motieven waarom kinderen aan sport doen (zoals plezier hebben, nieuwe vaardigheden leren, iets doen waarin men goed is, samen met vrienden iets doen, gezondheid, trainen, en het ervaren van succes) komen van binnenuit. Winnen is nooit de enige of de meest uitgesproken reden om aan sport te doen. Jeugdige sporters hebben meerdere redenen om aan sport te doen.

- Hoewel de meeste kinderen afhaken omdat er een belangstelling komt voor andere activiteiten, haakt een minderheid af om negatieve redenen zoals gebrek aan plezier, te veel druk, en niet kunnen opschieten met de coach.

- Het onderliggende argument om de sport de rug toe te keren, is de behoefte van het kind om waardevol en competent gevonden te worden. Als jeugdige sporters zich waardevol en bekwaam vinden, blijven zij sporten. Als ze geen (zelf)vertrouwen hebben in hun prestaties, neigen jeugdigen af te haken.

Actiepunten coaching

Het kunnen omgaan met jeugdige korfballers in korfbalactiviteiten. De coach heeft nu veel bagage maar moet dat in de praktijk kunnen samenvatten door middel van actiepunten:

- *Vaardigheden leren*

Instrueer effectief tijdens trainingen.

Vaardigheden verbeteren (zoals goed voordoen, begrijpelijke feedback).

Instrueer op een positieve wijze en benadruk wat het kind goed doet.

Beheers de technische en tactische aspecten van korfbal.

- *Plezier hebben*

Zorg voor realistische verwachtingen, vermijd negatieve resultaten en teleurstellingen bij het coachen.

Zorg dat iedereen actief meedoet, voorkom wachttijden in rijtjes.

Maak grapjes en speel mee.

- *Betrokkenheid*

Zorg dat er gelegenheid is dat kinderen elkaar ontmoeten en vrienden kunnen maken, er bij horen.

Organiseer nevenactiviteiten naast de trainingen.

Laat kinderen voor en na de training vrij spelen.

- *Opwinding*

Doe niet te lang dezelfde oefening.

Varieer in je oefenstof.

Speel veel.

Doe allerlei soorten korfbalwedstrijdjes.

- *Gezondheid*

Leer jeugdigen hoe ze moeten omgaan met hun gezondheid.

- *Wedijver en winnen*

Geef jeugdigen kansen om te wedijveren.

Probeer winnen te definiëren als een gesteld doel bereiken en niet als het verslaan van anderen.

Stress en effecten van 'burn-out'

Stress en 'burn-out' (afgebrand zijn) zijn de meest negatieve effecten van (jeugd)sport.

Tegenstanders van jeugdsport beweren dat sport jeugdigen onder geweldige druk brengt die leidt tot overspannenheid. Voorstanders van jeugdsport beweren dat jeugdigen nooit blootgesteld

worden aan hoge druk en dat competitie kinderen leert om strategieën te gebruiken die later van pas kunnen komen in het verdere leven.

Uit onderzoek blijkt dat in het algemeen jeugdige sporters in hun sport niet blootgesteld worden aan grotere spanning dan die ze bij hun studie voelen. Er is wel sprake van meer stress bij wedstrijden dan bij trainingen.

Stress treedt op als de sporter denkt dat de belasting groter is dan wat hij denkt aan te kunnen.

Stress heeft dus veel te maken met het zelfbeeld dat de sporter heeft van zijn sportbekwaamheid.

Situaties die stressgevoelig zijn, zijn:

- nederlaag of overwinning: kinderen ervaren meer stress na een nederlaag dan na een overwinning;
- het belang van het evenement: hoe belangrijker het evenement wordt gevonden hoe meer stress er door de deelnemers wordt ervaren;
- individuele - of teamsport: kinderen in individuele sporten ervaren meer stress dan kinderen in teamsporten.



Symptomen bij kinderen die last hebben van stress:

- weinig zelfvertrouwen;
- geen hoge verwachting van de prestatie van zichzelf of door het team;
- regelmatig faalangst;
- maakt zich zenuwachtig over de verwachtingen van buitenstaanders;
- geen speelplezier;
- weinig tevreden met het resultaat, zowel bij winst als bij verlies;
- denkt dat zijn ouders het belangrijk vinden dat hij aan sport doet.

Recente studies wijzen uit dat 'burn-out' een van de belangrijke redenen is voor jeugdigen om de sport te verlaten. We spreken van 'burn-out' als de jeugdige sporter langdurig stress bij het sporten ervaart. De coach heeft tot taak de sporter te leren omgaan met de stress die hoort bij sport. Opmerkingen als “ontspan” en “je kunt het best” zijn niet genoeg om de sporter te leren omgaan met stress. Belangrijk is dat de coach een leerweg plant met haalbare doelen en dat die doelen bereikt worden op gevarieerde manieren. De coach moet positiviteit en optimisme uitstralen.

